

フレイルに負けない！としまの介護予防活動

介護予防大作戦！

In としま 2021

開催日 **10月29日** **金**10:30～15:00 受付開始 10:00
最終受付 14:30介護予防は
認知症予防です！

介護予防大作戦inとしま2021が開催されます！

介護予防に関心のある方はどなたでも参加可能です。ぜひ、ご参加ください。

要予約

講演会

午前

耳からはじめる認知症予防への取り組み
～難聴がもたらす認知症のリスクと
ヒアリングフレイル予防～ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社
聴脳科学総合研究所所長 中石 真一路 氏

午後

老いることの意味を問い直す
～コロナフレイルに立ち向う～
東京大学 高齢社会総合研究機構
機構長 飯島 勝矢 氏

講座

展示
体験測定
コーナー

舞台発表

★各コーナーをまわり参加スタンプ
を3つ以上集めた方には
お土産をプレゼント！

会場

としま区民センター 4、5、8階

豊島区東池袋1-20-10 受付は8階です





プログラム一覧

事前予約が必要なものがあります。

予：事前予約のみ

券：当日整理券配布

●：どなたでも参加可能

整理券は8階受付にて配布
10:00～なくなり次第終了

内容	時間	定員	参加方法	場所
講演会 午前 耳からはじめる認知症予防への取り組み ～難聴がもたらす認知症のリスクと ヒアリングフレイル予防～ 午後 老いることの意味を問い直す ～コロナフレイルに立ち向う～	10:30～11:30 14:00～15:00	70名	予	8階 多目的 ホール
自主グループによる舞台・映像発表	12:00～13:30	70名	●	
最新脳トレ機器体験	10:30～15:00		券	501
測定会 ・全身反射測定&下肢筋力測定 ・フレイル機器 ・血管年齢	10:30～15:00		●	502
体験 コーナー 午前 折り紙体験／パソコン体験 午後 輪投げ体験／脳の健康教室	10:30～12:30 13:00～15:00		●	503
フレイルかんたんチェック	10:30～15:00		●	504
骨密度測定	10:30～15:00		券	
講座 聴力チェックアプリ体験 LINEの活用講座 お口いきいき講座	10:30～12:00 12:20～13:00 13:20～13:50	18名 18名	● 予 予	505
栄養10品目カードの活用法を説明しています。 ※10品目カードは505で10:30～随時配布しています。	14:10～15:00		●	
認知症カフェを知ろう！ 体験と展示（認知症カフェ・アロマ・アート）	10:30～15:00		●	5階 キッチン ルーム
認知症サポーター養成講座 （認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者の養成講座）	14:00～15:00	25名	予	403
行政情報・お土産お渡し	10:30～16:00		●	506
自主グループによる作品・展示	10:00～12:30		●	8階 受付横

事前予約
受付期間

9月21日(火)～10月25日(月)

※予約は受付期間内にお願ひします。 ※先着順のため定員に達し次第終了します。

申込み先

03-4566-2434

高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ

留意事項

※当日は自転車での来場はお控え下さい。
※マスクの持参・着用、区民センター入口での検温、手指消毒にご協力をお願いします。